

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

Հրայր Կարապետի Գորգոյան

Վեդիի ավագ դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Հետազոտական աշխատանք

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	1
Վազք և արգելավազք	2
Արդիականություն	3
Վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները	4
Եզրակացություն	6
Գրականության ցանկ	7

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնական գործընթացի ճիշտ կազմակերպումը, դաստիարակչական, կրթական և առողջարարական խնդիրների իրականացումը հանրակրթական դպրոցում պայմանավորված է ուսումնական նյութի ճիշտ պլանավորման տեխնոլոգիայից: Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների պլանավորումը դպրոցում բարդ և պատասխանատու գործ է:

Արդյունավետ պլանավորումը համարվում է ուսուցչի գործունեության հաջողության գրավականը: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը նշանակում է կանխատեսել, թե ինչ պայմաններում, ինչպիսի միջոցների ու մեթոդների օգնությամբ լուծվեն ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ինչպիսին են լինում գործընթացի վերջնական արդյունքները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է աշակերտի մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն արդյունքին, որ դրանց մասնակցությունը երեխաների համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, հետագայում դառնա նայն պահանջմունք:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը, որպես ընդհանուր դաստիարակության անբաժանելի մասը, նպատակաուղղված է անձի բազմակողմանի զարգացմանը, ֆիզիկական կատարելագործման և կենցաղում առողջ ապրելակերպի հաստատմանը:

Դա իրականություն դարձնելու համար դեռահասներին, պատանիներին ու երիտասարդներին (երկու սեռերի) պետք է ընդգրկել մարզաձևերում, ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր ձևերում, մասնակից դարձնել ֆիզիկական դաստիարակության օլիմպիական տոնահանդեսներին:

Արդիականություն: Վազքը մարդկային ամենահին բնագոյներից մեկն է: Վաղուց անհրաժեշտ էր մեր կյանքը փրկելու կամ որս ձեռք բերելու: Գենետիկ մակարդակում վազքի անհրաժեշտությունը դեռ մեծ է: Ժամանակակից աշխարհում այս տեսակի գործունեությունը կորցրել է իր կենսական կարևորությունը, բայց չի կորցրել իր արդիականությունը, հատկապես այն պատճառով, որ վազքի ազդեցությունը մարդու առողջության վրա հսկայական է: Եվ եթե ճիշտ օգտագործվի, ազդեցությունը միայն դրական կլինի: Ամբողջ աշխարհում մարդիկ վազում են, և բոլորը դրա համար տարբեր պատճառներ ունեն: Ոմանք վազում են հաճույքի համար, ոմանց համար դա մասնագիտություն է, բայց մարդկանց մեծամասնությունը ցանկանում է բարելավել իրենց առողջությունը, ձգել կազմվածքը և կոփել մկանները:

Խնդիրները.

Տարրական դասարաններում աթլետիկական վարժությունների ուսուցման հիմնական խնդիրներն են:

1.Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի, նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը

2.Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կորդինացիայի գնդակի նետումների հմտության մշակման:

3.Նպաստել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, ուժի ընդունակությունների մշակմանը

4.Դաստիարակել ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու կամք

միջին և ավագ դասարաններում կրթական հիմնական խնդիրներն են

1.Սովորեցնել կարճ և միջին տարածության, էստաֆետային, արագացումով վազքերի,

բարձրացատկի, գնդակի և նռնակի նպատակին ու հեռավորության նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը

2.Մշակել շարժողական ընդունակություններ

3. Դաստիարակել նպատակասլացությունը, համարձակություն, կամային որակներ

Աթլետիկական վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները

Աթլետիկական յուրաքանչյուր վարժություն բարդ կորդինացված շարժողական գործողություն է, որն իրագործվում է ժամանակի և տարածության մեջ իր բաղադրիչ մասերի օրինաչափ հաջորդականությամբ:

Մարզիչ-մանկավաժի վարպետությունը կայանում է նրանում, որ պարապմունքների ընթացքում օգտագործվեն տարբեր մեթոդներ և միջոցներ, մարզիկին հասցնել բարձր սպորտային արդյունքի:

Թեթև աթլետիկան ընդգրկում է վազքը, մարզական քայլը, թռիչքները, նետումներն ու բազմամարտը: Թեթև աթլետիկայի բոլոր ձևերի մրցումները անցկացվում են մարզադաշտում: Վազքաձևերը (վազք և արգելավազք) անցկացվում են 400-մետրանոց վազքուղում: Տեխնիկական ձևերի (նետումներ և թռիչքներ) մրցումներն անցկացվում են վազքուղու ներսում գտնվող մարզահատվածներում:

Երկար տարածության փոխանցումավազքի (4x400 մ) մասնակիցները վազում են 1 շրջան և ոլորան, այնուհետև յուրաքանչյուր մասնակից վազում է իր վազքուղիով:

Արգելավազքը ներառում է 2 տարածություն 110 մ (կանանց համար 100 մ) և 400 մ: Վերջին վազքատարածություններում արգելքները տեղադրված են աստիճանաձև, ընդհուպ մինչև վերջնագծային ուղիղը: Եթե մարզիկը վայր է գցում արգելքը, տուգանային միավոր չի ստանում:

Արգելավազքի կամ դրա տարատեսակ խոչընդոտների բարձրակարգ մրցումներին մասնակցում են միայն տղամարդիկ:

Խոչընդոտավազքն անցկացվում է 3000 մ մրցատարածքում (7.5 շրջանից քիչ ավելի): Յուրաքանչյուր շրջանում բոլոր վազողները հաղթահարում են 4 անշարժ արգելք և ջրափոս: Ընդ որում, այդ ժամանակ ջրափոսի առջևում դրված

փոքր արգելքից հարկավոր է այնպես թռչել, որպեսզի կատարվի ջրափոսի ծանծաղ մասում:

Միջին հեռավորության վրա վազք

Միջին հեռավորությունները միջանկյալ կապ են արագավազքի և երկար վազքերի միջև, այդ իսկ պատճառով որոշ արագավազորդներ կարող են միջին հաշվով 800 մ

հեռավորություն վազել, և հակառակը, միջին մարզիկները կարող են արագություն վազել 400 մետր: Նույնը վերաբերվում է երկար տարածություններին: Միջին և երկար հեռավորությունների վրա վազքում ձեր արդյունքները բարելավելու համար հարկավոր է իմանալ վազքի հիմունքները, ինչպիսիք են ճիշտ շնչելը, տեխնիկական տաքացումը մրցույթի օրվա համար:

Խոչընդոտների վազք

Այս տեսակի վազքի ժամանակ մարզիկը պետք է հաղթահարի մարզադաշտի առջև դրված խոչընդոտները: Խոչընդոտներից մեկը նաև պարունակում է ջրհոր: Արգելափակման հիմանական տեսակներն են ասպարեզում 2000 մ վազք և 3000 մ բաց երկնքի տակ:

Մարաթոնյան վազք

Ամենաերկար տարածության վազքամրցումը մարաթոնյան վազքն է 42 կմ 195 մ, որն անցկացվում է խճուղում: Խոշոր մրցումներում մարզիկները մեկնարկում և վերջնագիծը հատում են մարզադաշտում: Մրցատարածության ողջ երկայնքով մարզիկների համար տեղադրում են ջրի կետեր, որտեղ վազորդները կարող են խմել ջուր և այլ զովացուցիչ ըմպելիքներ:

Մարաթոնային վազքի ամենախոշոր մրցումներին մասնակցել է մի քանի հազար մարդ: Այդպիսի զարգացած մրցումներ անցկացնում են ամեն տարի աշխարհի բազմաթիվ քաղաքներում, որտեղ մասնակցում են և պրոֆեսիոնալ մարզիկներ և սիրողներ: Վազք տեղաշարժման եղանակ, երբ Իրանը <<մեկ հպվում է գետնին մի ոտքով, մեկ գտնվում է օդում >> (քայլքի ժամանակ մարմինը մշտական հենման կետ ունի գետնի հետ մեկ կամ զույգ ոտքով): Վազքը

Ֆիզդաստիարակության առավել տարածված և արդյունավետ համարվող միջոց է: Թեթև արթևտիկայի հիմնական մարզաձևն է, համարվում է գրեթե բոլոր մարզաձևերի բաղկացուցիչը:

Վազքի մրցումները անցկացվել են Հին Եգիպտոսում, Հին Հունաստանում, Ասորեստանում: Երկար ժամանակ եղել է Օլիմպիական և մյուս խաղերի միակ մարզաձևը: Միջնադարում պարտադիր կերպով մտել է ասպետների և հոգևորականների ֆիզդաստիարակության ծրագրերի մեջ: Պաշտոնական առաջին մրցույթները տեղի են ունեցել Անգլիայում: Տարբերակվում են հարթ (վազքուղիների և այլ հարթ տեղանք) և խոչընդոտներով (արհեստական, բնական արգելքների հաղթահարում կրոս) վազք:

Դասական ձևերն են տղամարդկանց համար կարճ տարածություն (սպրինտ) միջին տարածություն (մ), երկար տարածություն (ստայլերային 3000-5000, 10000մ) մարաթոնյան վազք (42կմ, 195մ) խոչընդոտների հաղթահարումով (1100,400մ) ստիպլ-չեյս 3000մ, փողանցումային, կանանց համար 100, 200, 400, 800,1500մ, խոչընդոտների հաղթահարումով (100-400 մ) և փոխանցումային: Նշված ձևերը ընդգրկված են խոշոր մրցույթների և օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

ՎԱԶՔ ԵՎ ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՔ

Աթլետիկայի վազքի կարգերը հիմնական են: Վազքի շատ տեսակներ կան, և գրեթե բոլորը օլիմպիական են: Տարբերվում է կարճ հեռավորության վրա վազքը կամ արագավազքը, միջին հեռավորությունը վազելը, միջբաղաձային վազքը կամ հեռավորությունը վազելը, թռիչքուղուց կամ վազքուղուց, արգելապատնեշից և փոխանցումավազքից:

Ինչպես թեթև արթևտիկայի մյուս մրցաձևերում, վազքում նույնպես տղամարդիկ և կանայք մրցում են առանձին: Վազքատարածությունները լինում են կարճ կամ սպրինտերական (100, 200 և 400 մ), միջին (800 և 1500 մ), երկար կամ ստայլերական (5000 և 10000 մ) և մարաթոնային (42 կմ 195 մ):

100մ վազքատարածությունում նրանք մեկնարկում են նույն գծից և վազում են ուղիղ գծով: 200 և 400 մ վազքատարածություններում մարզիկները մեկնարկում են

վազբուղու ոլորանի տարբեր դիրքերից, սակայն բոլորն էլ պետք է անցնեն նույն տարածությունը:

800 մ վազբատարածությունում մարզիկները մեկնարկում են վազբուղով միայն մինչև առաջին ոլորանը, որից հետո նրանք կարող են վազել ցանկացած վազբուղով: Ավելի երկար վազբատարածություններում (բացառությամբ 4 x 400 մ փոխանցումավազքի) մարզիկները մեկնարկում են ոլորանից և վազում ցանկացած վազբուղով: Մեկից ավելի շրջանով վազբատարածություններում վերջին շրջանը կատարելիս վերջնագծի վրա հնչում է զանգի ձայն:

Վազքի տեսակներից են նաև 4x100 և 4x400 մ տարածություններով փոխանցումավազքերը (էստաֆետ): Դրանց 4 մասնակիցներից յուրաքանչյուրը վազում է նույն վազբատարածությունը և ձեռքի փոխանցումափայտիկը հատուկ նշված գոտում փոխանցում է հաջորդ մասնակցին:

Հին Հայաստանում վազքը եղել է ժողովրդական տոնախմբությունների բաղկացուցիչ մասը, մեծ տեղ է հատկացվել հատկապես Նավասարդյան խաղերում:

Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում: 1837-ին Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեցել քոլեջի աշակերտների վազքի առաջին մրցումները մոտավորապես 2 կմ տարածությունում: Շուտով այդպիսի մրցույթներ են անցկացվում Լոնդոնում, Քեմբրիջում, Օքսֆորդում և այլուր: Աստիճանաբար մրցույթների ծրագրերը համարվում են կարճ վազքերով, արգելավազքով, ծանրության նետումով: 1851-ից ավելացան նաև հեռացատկն ու բարձրացատկը: Անգլիայում աթլետիկայի հետագա զարգացմանը նպաստեց այն փաստը որ 1864-ից սկսած յուրաքանչյուր տարի սկսեցին անցկացնել աթլետիկական մրցումներ ուսանողության միջև: Այդ մրցույթների ծրագրի մեջ մտնում էր վեց վազքային և երկու ցատկային ձև: Ի դեպ, այդ ծրագրերը բավականին երկար ժամանակ մնացին անփոփոխ: Արդեն 19-րդ դարի վերջին ծրագրի մեջ ավելացվեց գնդի հրումը և մուրճի նետումը: 1880-ին Անգլիայում ստեղծվում է աթլետիկական սիրողական ասոցացիա, որը բրիտանական կայսրության սահմաններում ստանում է աթլետիկայի գծով բարձրակարգ օրգանի կարգավիճակ:

1870-ականներից Ֆրանսիայում նույնպես սկսում է զարգանալ աթլետիկան նախ զինվորական լիցեյներում, հետագայում նաև ուսանողության շրջանում: Փաստորեն 19-րդ դարավերջին աթլետիկան որպես առանձին մարզաձև ճանաչում գտավ երկրագնդի մեծ մասում: Այս բոլորը հիմք հանդիսացավ վերականգնելու հին հունական օլիմպիական խաղերը:

1912-ին ստեղծվում է միջազգային սիրողական աթլետիկա ֆեդերացիան (ԻԱԱՖ), որը փաստորեն աթլետիկայի զարգացման և միջազգային միջոդների անցկացման ղեկավար օրգանն է:

Աթլետիկան սպորտում զգալի փոփոխություններ կատարեց երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Այդ ժամանակաշրջանում նկատելիորեն բարձրացավ շատ երկրների աթլետիկական նվաճումների մակարդակը, այդ դրվեց գիտական հիմքերի վրա:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մարզական բարձր արդյունքները պայմանավորված են պարապոզների ուժի, արագության և արագութային ընունակությունների առավելագույն զարգացվածության մակարդակով, որն իրագործվում է բազմամյա, սիստեմատիկ մարզումների միջոցով: Վազքը շատ տարածված է առողջության խթանման համար: Բացի այդ, վազքը, ինչպես ընդհանուր առմամբ և ցանկացած մարզական գործունեությամբ, առաջացնում է էնդորֆինների (երջանկության հորմոնների) արտահայտում արյան մեջ դրանով իսկ բարձրացնելով տրամադրությունը և առաջացնելով ակտիվ վազքը շարունակելու ցանկություն : Բացի այդ օրվա վերջում հոգնածությունն ավելի քիչ են զգում: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ հետևողական վազքը կարող է օգնել հաղթահարել սթրեսը, մարդուն դարձնել ավելի հանգիստ և հավասարակշռված:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

- 1.Ֆիզիկական կուլտուրա << Ուսումնական նյութի պլանավորում>>
- 2.Մ.Ա Բարսայան Երևան << Լոյս >> 1990
- 3.Մամաջյան Վ.Մ Ատլետիկա ուսումնական ձեռնարկ
- 4.Մամվելյան Լ.Ա << Սպորտը և արդարացի խաղը >>
- 5.<https://hy,deltaclassic4literacy.org/1570.types.of.running.html>